

# RAZVOJ IGRALNIH VZORCEV ZA NAPREDNEJŠE IGRALCE

# V tej predstavitvi bomo...

- Razvili koncept igralnega vzorca
- Razložili temelje ustvarjanja igralnega vzorca za naprednejše igralce
- Predstavili različne vrste igralnih vzorcev
- Predstavili igralne vzorce v 5 igralnih situacijah.

# Igralni (taktični) vzorec

- Taktika je na splošno odgovor na kaj narediti
- Vzorec je dejanska izvedba v igri (kako narediti) oziroma v posameznih točkah
- Igralni (taktični) vzorec se nanaša na izbor udarcev (shot selection), postavljanje in gibanje obeh igralcev v času točke
- Pri naprednejših igralcih so točke krajše, zato je pomemben napadalen pristop od začetka točke.

# Igralni (taktični) vzorec

- Primer iz igre dvojic: imamo taktični načrt, da igramo servis – mreža
- Vendar med tekmo ugotovimo, da moramo igrati prvi volej različno; odvisno od tega kaj počne reterner ali njegov soigralec
- Za posamezno igralno situacijo potrebujemo različne rešitve: globok, kratek, diagonalni, paralelni volej...
- Zadostno število ponavljanj in kakovost izvedbe igralcu pomaga pri odločanju oz. pride do avtomatizacije tega procesa.

# Trening igralnih vzorcev

1. Izberi, oceni in treniraj igralne vzorce
2. Odkrivaj taktične rešitve skozi specifične igre.

# Izbor igralnih vzorcev

<b>Najbolj pogosti igralni vzorci</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opazujte igralni stil igralca in ugotovite kateri vzorec mora obvladati na tej ravni tekmovanja</li><li>• Bodite pozorni na taktične vzorce svojih tekmecev in načrtovati ustrezne taktične odgovore z vidika položaja, gibanja in izbire udarca.</li><li>• Ker se ti vzorci pojavljajo pogosto jih je potrebno trenirati sistematično.</li></ul>
<b>Najbolj pomembni vzorci z vidika zmage v dvoboju ali na tekmovanju</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Za uspešno sezono na pesku morate razviti „inside out“ vzorec; zato boste ta vzorec analizirali in vključili v vsak trening.</li></ul>
<b>Najbolj enostavni vzorci, ki jih je lahko vključiti v igro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pri mlajših igralcih boste igralni vzorec prilagodili (pr. pri dvojicah: servis mreža na prvi servis in igra na osnovni črti na drugi servis).</li></ul>

# Analiza igralnih vzorcev

<b>Uporabnost</b>	To je subjektivna ocena. Primer: če trener misli, da bi moral igralec odigrati napad in priti na mrežo, ta pa tega ne stori, zapiše NO. V nasprotnem primeru zapiše YES.
<b>Zanesljivost</b>	Tukaj ocenite uspešnost. Primer: če je igralčev napad uspešen trener zapiše YES, ob napaki NO.
<b>Učinkovitost</b>	Če igralec z napadom osvoji točko ali izvrši pritisk na tekmeca, potem trener zapiše YES, v nasprotnem primeru NO.

# Analiza igralnih vzorcev v tekmi

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIV	UČINEK	KOMENTAR
Napad, ko je žoga kratka	Y,N,Y,N,N,Y, N, Y, N, N, Y Trener ugotavlja, da bi igralec moral odigrati napad 6krat več.	Y,N, Y,Y,Y Od petih napadov je bil 4krat uspešen pri izvedbi napada.	N,N,Y,N, Od 4 uspešnih izvedb je bil tekmeč samo 1krat pod pritiskom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepoznavanje situacije 5/11 (potrebno delo na tem)</li> <li>- Dobra zanesljivost 4/5, tisti napad, ki ga zgrešil je bil težak</li> <li>- Ni dosegel cilja, ki je bil 25% uspešnost</li> <li>- Njegov napad ni dovolj prodoren.</li> </ul>
Uporaba orožja pod pritiskom	Y,Y, Y, Y, Y,	Y, N, N, Y, Y	Y, N, N, N, Y	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uporablja vzorec</li> <li>- 60% zanesljivost</li> <li>- 40% učinkovitost</li> <li>- Potrebno delo na slednjem.</li> </ul>



# Analiza igralnih vzorcev v tekmi

Možnosti	Posredovanje trenerja (Coaching intervention)
Cilj je dosežen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ohrani optimalno izbiro vzorca</li><li>- Povečaj zahtevnost vaje s ciljem doseči višjo raven.</li></ul>
Cilj je skoraj dosežen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Igralci posreduje več povratnih informacij, da bo povečal ozaveščenost o tem, kaj bi moral storiti</li><li>- Če je potrebno razvijaj optimalno in zgodnjo odločitev ali izboljšaj tehniko.</li></ul>
Cilja nima	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cilj je lahko neprimeren ali nepotreben</li><li>- Če pa je treba vzorec razviti, potem uporabimo sistematični pristop (vaje s košaro, igra s trenerjem in kooperativne tekmovalne vaje).</li></ul>

# Analiza igralnih vzorcev v tekmi

- Talentirani igralci lahko hitro vključijo vzorce v tekmo, morajo se samo zavedati tega
- Ostali igralci, ki niso tako sposobni ali/in nočejo spremeniti vzorca, pa vzorec vključijo v tekmo, ko čutijo ustrezno stopnjo samozaupanja.

# Razvoj igralnih vzorcev

- Trener mora uporabiti sistematičen pristop razvoja igralnih vzorcev:
  1. Vaje s košaro
  2. Igra s trenerjem (živa igra)
  3. Kooperativne tekmovalne vaje
- Progresivnost vaj:
  - Napredek pri vajah gre od več ponovitev pri nizki intenzivnosti do manj ponovitev in visoke intenzivnosti, ki so blizu igralni situaciji, ki posnema tekmo.

# Razvoj igralnih vzorcev

- Vaje s košaro:
  - Omogoča izvedbo več podobnih udarcev, kjer trener nadzoruje intenzivnost. To igralcem omogoča, da osvojijo nov udarec z veliko uspešnimi izvedbami.
- Živa igra:
  - Te vaje so bolj realne in intenzivne, saj je kakovost žoge podobna kot v tekmi.
- Kooperativne tekmovalne vaje
  - Pri teh vajah je intenzivnost nižja in blizu intenzivnosti v tekmovalni situaciji.
- Tekma:
  - V tej situaciji bo trener analiziral igralčevo igro. Vzodbujal bo uporabo novih igralnih vzorcev in igralca usmerjal k uporabi, če jih ta še koristi

# Razvoj igralnih vzorcev skozi štetje

- Vaje z omejitivami:
  - Doskok žoge ni dovoljen
  - Lob ni dovoljen
  - Velja samo retern po diagonali
- Vaje s prilagojenim štetjem:
  - Dodatne (bonus) točke
  - Igra do 10 točk
  - Super bonus točke.

# Razvoj igralnih vzorcev skozi štetje

- Uporaba vaj s košaro za razvoj tehnične kompetentnosti
- Uporaba žive igre in kooperativnih tekmovalnih vaj
- Prilagoditev igralnih vzorcev v 5 igralnih situacijah
- Trening vzorcev v zaprti in odprti situaciji
- Realne igralne situacije.

# Vrste igralnih vzorcev

- Izbira enega udarca: pr. na servis na ven, retern diagonalno
- Udarec pred osrednjim udarcem: pripravljalni udarec (visoka žoga) za „big“ forhend
- Udarec za osrednjim udarcem: udarec po „big“ forhendu, volej ali spin volej
- Kombinacija udarcev: X vzorec, skrajšana žoga in lob, inside out in inside in...

	<b>GIBANJE TEKMECA</b>	<b>UPORABA „BIG“ FORHENDA</b>	<b>PRIHOD K MREŽI</b>
1	Servis na ven	Položaj pri servisu in pokrivanje igrišča	Servis - mreža
2	Retern proč od sredine	Retern: uporaba forhenda	Servis in vstop v igrišče
3	Prevzemanje kontrole z igranjem sredinskih žog levo - desno	Položaj pri reternu in pokrivanje igrišče	Retern "chip and charge"
4	Uporaba diagonal	Igranje forhenda v visokem tempu	Retern "drive and charge"
5	Spreminjanje smeri	Uporaba „inside out, in“ forhenda	Uporaba napada
6	Uporaba X vzorca	Uporaba spin voleja na visoke žoge	Napadalni udarec in prihod k mreži
7	Igranje skrajšane žoge in loba	Igranje forhend diagonal	Drugi tempo napad
8	Igranje voleja v odprt del igrišča	Prilagoditev svojega položaja	Prestrežanje visokih žog
9	Igranje na „levo“ nogo	Odpiranje igrišča	Varanje, da boš šel na mrežo
	.....		



# Vprašanja?

# Delavnica na igrišču

Vaje za razvoj igralnih vzorecev:

- Servis in kombinacije
- Retern in možnosti
- Vzorci na osnovni črti
- Vzorci na sredini igrišča
- Igra pri mreži VS igra na osnovni črti
- Zaključki